

专为妊娠十月



精心打造的好气色食谱



288道怀孕餐

养胎瘦身两不误

孙晶丹 主编



- 详细的怀孕烹饪小常识
- 询问度高的288道怀孕餐
- 详细收录实用的妊娠专业知识

【31道怀孕餐视频教学】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

288^道 怀孕餐

养胎瘦身两不误

孙晶丹 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

288道怀孕餐，养胎瘦身两不误 / 孙晶丹主编. --
乌鲁木齐：新疆人民出版社，2016. 8
ISBN 978-7-5372-6638-3

I. ①2… II. ①孙… III. ①妊娠期—妇幼保健—食谱 IV. ①TS972. 164

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150437号

288道怀孕餐，养胎瘦身两不误

288 DAO HUAIYUNCAN, YANGTAISHOUSHEN LIANGBUWU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

责任编辑 张鸥

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 185毫米×260毫米 16开

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】



目录 CONTENTS

002 编辑室报告

Part 1 食材常识大汇集

- 010 包菜
- 010 茄子
- 011 西红柿
- 011 玉米
- 012 胡萝卜
- 012 南瓜
- 013 菠菜
- 013 上海青

Part 2

孕期一、二月精选食谱&阳光“孕”动

- | | | |
|---------------------------------------|--------------|----------------|
| 016 1月孕期所需营养：叶酸 | 029 胡萝卜粥 | 039 胡萝卜炖牛腩 |
| 016 2月孕期所需营养：
维生素B ₆ 、C | 029 香葱豆腐 | 039 西红柿炖牛腩 |
| 017 白菜烩蘑菇 | 029 芥菜干贝汤 | 041 白菜排骨汤 |
| 019 菠菜蛤蜊粥 | 030 清炒胡萝卜 | 041 香菇瘦肉粥 |
| 019 蚝油鸡柳 | 030 花椰菜肉饼 | 041 芋头粥 |
| 019 五彩干贝 | 031 西红柿牛肉汤 | 042 西红柿烧牛肉 |
| 020 蔬菜玉米饼 | 031 肉末菜粥 | 042 黄瓜肉片 |
| 020 荷兰芹炒饭 | 033 香菇上海青汤 | 042 肉炒三丝 |
| 020 小米红枣粥 | 033 上汤浸菠菜 | 043 肉末蒸蛋 |
| 021 豌豆粥 | 033 奶油烧西蓝花 | 043 肝烧菠菜 |
| 021 菠菜粥 | 034 西蓝花炖饭 | 045 什锦海鲜面 |
| 023 素炒豆苗 | 034 鲜滑鱼片粥 | 045 香菇鸡汤面 |
| 023 双色花椰菜 | 034 金针芦笋鸡丝汤 | 045 紫菜蛋花汤 |
| 023 凉拌菠菜 | 035 红烧黄鱼 | 047 红烧牛肉面 |
| 024 青椒牛肉丝 | 035 黄芪红枣鲈鱼 | 047 胡萝卜烧鸡 |
| 024 鸡丝烩菠菜 | 036 黄瓜拌凉粉 | 047 芪归炖鸡汤 |
| 024 猪肉丝上海青 | 036 酱爆黄瓜 | 048 鸡蓉玉米羹 |
| 025 韭菜粥 | 036 什锦鸡丁 | 048 西红柿蒸蛋 |
| 025 青椒里脊片 | 037 青柠鳕鱼 | 048 香煎带鱼 |
| 027 葱油虾仁面 | 037 烤三文鱼 | 049 韭菜虾仁 |
| 027 南瓜上海青粥 | 038 西红柿炒豆腐 | 050 孕期一、二月阳光孕动 |
| 027 什锦烩豆腐 | 038 西红柿培根蘑菇汤 | |
| | 038 白菜牛奶汤 | |

Part 3

孕期三、四月精选食谱&阳光“孕”动

- | | | |
|-------------------------|------------|----------------|
| 054 3月孕期所需营养：
镁、维生素A | 065 芝麻包菜 | 077 玉米香菇虾肉卷 |
| 054 4月孕期所需营养：锌 | 065 蒜蓉空心菜 | 077 南瓜紫菜蛋花汤 |
| 055 南瓜包 | 067 金钱虾饼 | 079 无锡排骨 |
| 057 芥蓝腰果炒香菇 | 067 小白菜丸子汤 | 079 南瓜烧肉 |
| 057 清炒鱿鱼卷 | 067 高汤蔬菜面 | 079 葱丝猪肉 |
| 057 山药炒花蛤 | 068 香炒猪肝 | 080 鲜虾三菇汤 |
| 059 板栗扒上海青 | 069 莲子炖猪肚 | 080 蛤蜊瘦肉海带汤 |
| 059 牡蛎粥 | 071 蛤蜊丝瓜面线 | 080 芥末海鲜 |
| 059 京葱海参 | 071 牡蛎面线 | 081 糖醋鱿鱼 |
| 060 牡蛎豆腐汤 | 071 抢锅面 | 081 蒜头蛤蜊鸡汤 |
| 060 腐竹蛤蜊汤 | 072 黑芝麻猪蹄汤 | 082 咖喱蔬菜鱼丸煲 |
| 060 鲜虾豆腐汤 | 072 海鲜炒饭 | 082 芹菜肚丝 |
| 061 冬瓜海鲜锅 | 072 凉拌海蜇皮 | 082 红薯粥 |
| 061 菠菜鱼片汤 | 073 桂花干贝 | 083 香干芹菜 |
| 062 五彩虾仁 | 073 鲜蔬虾仁 | 083 芹菜炒肉丝 |
| 062 虾米海带丝 | 075 黄瓜镶肉 | 084 虾仁海参 |
| 062 南瓜炒肉丝 | 075 鲜虾芦笋 | 084 四喜蒸饺 |
| 063 南瓜蒸肉 | 075 蘑菇鸡片 | 084 芹菜炒羊肉 |
| 063 菠菜猪肝汤 | 076 虾仁豆腐 | 085 姜丝龙须菜 |
| 065 香煎鸡腿南瓜 | 076 丝瓜熘肉片 | 085 豆苗炒虾仁 |
| | 076 蚝油芥蓝 | 086 孕期三、四月阳光孕动 |

Part 4

孕期五、六月精选食谱&阳光“孕”动

- | | | |
|-------------------------|------------|-------------|
| 090 5月孕期所需营养：
钙、维生素D | 094 胡萝卜小米粥 | 098 可乐饼 |
| 090 6月孕期所需营养：铁 | 095 腰果木耳西芹 | 098 西蓝花鹌鹑蛋汤 |
| 091 糖醋黄鱼 | 095 白菜豆腐汤 | 099 海味时蔬 |
| 093 花椰拌海带结 | 096 干煎带鱼 | 099 海参豆腐煲 |
| 093 山楂烧鱼片 | 096 木耳鲳鱼 | 101 西红柿蘑菇炒面 |
| 093 红烧鲈鱼片 | 096 茄汁鹌蛋 | 101 奶油鲈鱼 |
| 094 猪骨海带汤 | 097 海带鸡汤 | 101 火腿贝壳面 |
| 094 糖醋白菜 | 097 六合菜 | 102 黄花鱼片汤 |
| | 098 白菜豆腐汤 | 102 砂仁鲈鱼 |

- | | | |
|--------------|------------|----------------|
| 102 丝瓜豆腐鱼头汤 | 108 椒盐里脊 | 115 椒盐柳叶鱼 |
| 103 黄芪红枣鲈鱼 | 109 虾仁洋葱蛋 | 116 什锦凉粉 |
| 103 鱼香排骨 | 109 核桃蛋花汤 | 116 酱炒白菜回锅肉 |
| 105 黑胡椒蘑菇面 | 111 三杯杏鲍菇 | 116 红烧猪蹄 |
| 105 西红柿肉丝炒板条 | 111 菠菜鸡蛋 | 117 紫菜蛋卷 |
| 105 蒜苗腊肉炒面 | 111 肉丝银芽汤 | 117 蛋黄炒南瓜 |
| 106 小白菜猪肉片 | 113 秋葵炒虾仁 | 118 煎蛋卷 |
| 106 茄子猪肉 | 113 山苏炒小鱼干 | 118 韩式炒乌龙 |
| 106 芹菜猪肉水饺 | 113 蚝油鸡柳 | 118 什锦猪肝面 |
| 107 蒜苗炒肉 | 114 醋熘白菜 | 119 红酱对虾意大利面 |
| 107 香菇扣肉 | 114 花菜彩蔬小炒 | 119 南瓜面疙瘩 |
| 108 花生猪蹄汤 | 114 烩三鲜 | 120 孕期五、六月阳光孕动 |
| 108 炒姜丝肉 | 115 海带炖鸡 | |

Part 5

孕期七、八月精选食谱&阳光“孕”动

- | | | |
|------------------------|--------------|----------------|
| 124 7月孕期所需营养：
“脑黄金” | 133 冰糖五彩玉米羹 | 143 西红柿沙拉 |
| 124 8月孕期所需营养：
碳水化合物 | 133 木耳粥 | 143 丝瓜瘦肉汤 |
| 125 山药鱼头汤 | 135 酸辣汤面 | 144 蜜汁豆干 |
| 127 虱目鱼米粉 | 135 什锦面疙瘩 | 145 红枣木耳瘦肉汤 |
| 127 清蒸黄鱼 | 135 葱白炒木耳 | 145 麻油猪肝汤 |
| 127 橙香鱼排 | 137 生姜羊肉粥 | 145 圣女果百合猪肝汤 |
| 128 红豆燕麦粥 | 137 烤什锦菇 | 146 三丁豆腐羹 |
| 128 香菇鱼片粥 | 137 双鲜金针菇 | 146 豆芽炒肉丁 |
| 128 当归枸杞面线 | 138 木耳肉片汤 | 146 冬瓜干贝汤 |
| 129 鱼肉胡萝卜汤 | 138 什锦香菇丝 | 147 豆豉双椒 |
| 129 清炖珍珠斑 | 138 木耳炒金针 | 147 竹笋煨鸡丝 |
| 131 小卷面线 | 139 姜丝炒牛肉 | 149 豆腐肉饼 |
| 131 莲藕排骨汤 | 139 土豆炖牛肉 | 149 地黄老鸭煲 |
| 131 煮藕片 | 141 牛肉萝卜汤 | 149 水晶猪蹄 |
| 132 火腿沙拉 | 141 南瓜胡萝卜牛腩饭 | 150 田园烧排骨 |
| 132 小米蒸排骨 | 141 清炖牛肉 | 150 何首乌排骨汤 |
| 132 火腿煎饼 | 142 百合炒肉片 | 150 青木瓜炖猪蹄 |
| | 142 豉汁蒸排骨 | 151 南瓜煎饼 |
| | 142 清炒脚筋 | 152 孕期七、八月阳光孕动 |

Part 6

孕期九、十月精选食谱&阳光“孕”动

156	9月孕期所需营养： 膳食纤维	164	香菇炒西兰花	173	雪菜笋片汤
156	10月孕期所需营养： 硫胺素	164	金针鸡丝汤	174	三杯米血鸡
157	牛肉蔬菜卷	164	当归鲈鱼汤	175	水晶冬瓜
158	奶油玉米笋	165	板栗双菇	175	甜椒炒牛肉丝
158	葱椒鲜鱼条	165	西兰花烧双菇	176	丝瓜金针菇
158	冬笋姜汁鸡丝	166	牛奶烩生菜	176	西红柿炖豆腐
159	洋葱炒丝瓜	166	牛奶洋葱汤	176	清蒸茄段
159	鱼香豆干	166	肉片粉丝汤	177	丝瓜熘肉片
160	西红柿鸡蛋汤	167	豆豉炒牛肉	177	胡萝卜牛肉丝
160	凉拌苦瓜	167	松仁拌上海青	179	清蒸丝瓜蛤蜊
160	珍珠三鲜汤	169	黑麦汁鸡肉饭	179	白萝卜炖羊肉
161	红烧豆腐	169	黄豆猪蹄汤	179	蒜泥白肉
161	凉拌茄子	169	果仁肉丁	180	牛肉笋丝
162	西芹炒百合	170	珊瑚白菜	180	清汤羊肉
162	香肥带鱼	170	鱼香茄子	180	牛肉粥
162	腰果虾仁	170	木耳豆腐汤	181	黄豆烧牛肉
163	当归羊肉汤	171	凉拌干丝	181	土豆烧牛腩
163	山药奶肉羹	171	金菇爆肥牛	182	孕期九、十月阳光孕动
		173	透抽时蔬卷		
		173	扒银耳		

Part 7

孕期十月注意事项

186	孕期十月注意事项 (一)
187	孕期十月注意事项 (二)
188	孕期十月注意事项 (三)
189	孕期十月注意事项 (四)
190	孕期十月Q & A



288^道怀孕餐

养胎瘦身两不误

孙晶丹 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



编辑室 报告

很多孕妈妈在怀孕期间经常会感到不适，追根究底可能是吃错了食物，孕妈妈相较一般人身体更为金贵，如何吃得健康？兼具各个孕期所需营养？这两个问题常是孕妈妈及家人心中的疑惑。

本书针对孕妈妈们，量身打造出孕期专属的全营养食谱，让妈妈们从怀孕开始，不仅享受美味、吃对食物，更无需担心对身体造成负担，反而因为吃对食物，产后轻易恢复到产前的轻盈状态。

根据怀孕月份的不同，本书为妈妈们量身定做288道专属食谱，依据食材类别、营养及特性，精心挑选出各个时期适合食用的食材，兼顾孕妈妈味觉上的享受。希望这些既营养又美味，并且不会造成孕妈妈身体负担的食谱，能让孕妈妈在十个月的孕期内摄取需要的营养，同时享受烹饪的美味，但却养胎不胖身，依然维持孕前纤瘦好气色。

每个精选食谱单元最末，都收录了适合该孕期的“阳光‘孕’动”，期待孕妈妈跟着一起做！如此一来，孕妈妈在享受美食的过程中，不仅会保持纤瘦，更会拥有红润好气色。

怀孕十个月，妈妈们面对许多全新的挑战，针对不同的状况，本书收录了“孕期十月注意事项”，搜罗孕妈妈可能面临的各种状况，给予适合建议，让孕妈妈在面临一至十月的各种孕期状况，都能临危不乱地处理，甚至按图索骥解决自己的困扰。



目录 CONTENTS

002 编辑室报告

Part 1

食材常识大汇集

- 010 包菜
- 010 茄子
- 011 西红柿
- 011 玉米
- 012 胡萝卜
- 012 南瓜
- 013 菠菜
- 013 上海青

Part 2

孕期一、二月精选食谱&阳光“孕”动

- | | | |
|---------------------------------------|--------------|----------------|
| 016 1月孕期所需营养：叶酸 | 029 胡萝卜粥 | 039 胡萝卜炖牛腩 |
| 016 2月孕期所需营养：
维生素B ₆ 、C | 029 香葱豆腐 | 039 西红柿炖牛腩 |
| 017 白菜烩蘑菇 | 029 芥菜干贝汤 | 041 白菜排骨汤 |
| 019 菠菜蛤蜊粥 | 030 清炒胡萝卜 | 041 香菇瘦肉粥 |
| 019 蚝油鸡柳 | 030 花椰菜肉饼 | 041 芋头粥 |
| 019 五彩干贝 | 031 西红柿牛肉汤 | 042 西红柿烧牛肉 |
| 020 蔬菜玉米饼 | 031 肉末菜粥 | 042 黄瓜肉片 |
| 020 荷兰芹炒饭 | 033 香菇上海青汤 | 042 肉炒三丝 |
| 020 小米红枣粥 | 033 上汤浸菠菜 | 043 肉末蒸蛋 |
| 021 豌豆粥 | 033 奶油烧西蓝花 | 043 肝烧菠菜 |
| 021 菠菜粥 | 034 西蓝花炖饭 | 045 什锦海鲜面 |
| 023 素炒豆苗 | 034 鲜滑鱼片粥 | 045 香菇鸡汤面 |
| 023 双色花椰菜 | 034 金针芦笋鸡丝汤 | 045 紫菜蛋花汤 |
| 023 凉拌菠菜 | 035 红烧黄鱼 | 047 红烧牛肉面 |
| 024 青椒牛肉丝 | 035 黄芪红枣鲈鱼 | 047 胡萝卜烧鸡 |
| 024 鸡丝烩菠菜 | 036 黄瓜拌凉粉 | 047 芪归炖鸡汤 |
| 024 猪肉丝上海青 | 036 酱爆黄瓜 | 048 鸡蓉玉米羹 |
| 025 韭菜粥 | 036 什锦鸡丁 | 048 西红柿蒸蛋 |
| 025 青椒里脊片 | 037 青柠鳕鱼 | 048 香煎带鱼 |
| 027 葱油虾仁面 | 037 烤三文鱼 | 049 韭菜虾仁 |
| 027 南瓜上海青粥 | 038 西红柿炒豆腐 | 050 孕期一、二月阳光孕动 |
| 027 什锦烩豆腐 | 038 西红柿培根蘑菇汤 | |
| | 038 白菜牛奶汤 | |

Part 3

孕期三、四月精选食谱&阳光“孕”动

- | | | |
|-------------------------|------------|----------------|
| 054 3月孕期所需营养：
镁、维生素A | 065 芝麻包菜 | 077 玉米香菇虾肉卷 |
| 054 4月孕期所需营养：锌 | 065 蒜蓉空心菜 | 077 南瓜紫菜蛋花汤 |
| 055 南瓜包 | 067 金钱虾饼 | 079 无锡排骨 |
| 057 芥蓝腰果炒香菇 | 067 小白菜丸子汤 | 079 南瓜烧肉 |
| 057 清炒鱿鱼卷 | 067 高汤蔬菜面 | 079 葱丝猪肉 |
| 057 山药炒花蛤 | 068 香炒猪肝 | 080 鲜虾三菇汤 |
| 059 板栗扒上海青 | 069 莲子炖猪肚 | 080 蛤蜊瘦肉海带汤 |
| 059 牡蛎粥 | 071 蛤蜊丝瓜面线 | 080 芥末海蜇 |
| 059 京葱海参 | 071 牡蛎面线 | 081 糖醋鱿鱼 |
| 060 牡蛎豆腐汤 | 071 抢锅面 | 081 蒜头蛤蜊鸡汤 |
| 060 腐竹蛤蜊汤 | 072 黑芝麻猪蹄汤 | 082 咖喱蔬菜鱼丸煲 |
| 060 鲜虾豆腐汤 | 072 海鲜炒饭 | 082 芹菜肚丝 |
| 061 冬瓜海鲜锅 | 072 凉拌海蜇皮 | 082 红薯粥 |
| 061 菠菜鱼片汤 | 073 桂花干贝 | 083 香干芹菜 |
| 062 五彩虾仁 | 073 鲜蔬虾仁 | 083 芹菜炒肉丝 |
| 062 虾米海带丝 | 075 黄瓜镶肉 | 084 虾仁海参 |
| 062 南瓜炒肉丝 | 075 鲜虾芦笋 | 084 四喜蒸饺 |
| 063 南瓜蒸肉 | 075 蘑菇鸡片 | 084 芹菜炒羊肉 |
| 063 菠菜猪肝汤 | 076 虾仁豆腐 | 085 姜丝龙须菜 |
| 065 香煎鸡腿南瓜 | 076 丝瓜熘肉片 | 085 豆苗炒虾仁 |
| | 076 蚝油芥蓝 | 086 孕期三、四月阳光孕动 |

Part 4

孕期五、六月精选食谱&阳光“孕”动

- | | | |
|-------------------------|------------|-------------|
| 090 5月孕期所需营养：
钙、维生素D | 094 胡萝卜小米粥 | 098 可乐饼 |
| 090 6月孕期所需营养：铁 | 095 腰果木耳西芹 | 098 西蓝花鹌鹑蛋汤 |
| 091 糖醋黄鱼 | 095 白菜豆腐汤 | 099 海味时蔬 |
| 093 花椰拌海带结 | 096 干煎带鱼 | 099 海参豆腐煲 |
| 093 山楂烧鱼片 | 096 木耳鲳鱼 | 101 西红柿蘑菇炒面 |
| 093 红烧鲈鱼片 | 096 茄汁鹌蛋 | 101 奶油鲈鱼 |
| 094 猪骨海带汤 | 097 海带鸡汤 | 101 火腿贝壳面 |
| 094 糖醋白菜 | 097 六合菜 | 102 黄花鱼片汤 |
| | 098 白菜豆腐汤 | 102 砂仁鲈鱼 |

- | | | |
|--------------|------------|----------------|
| 102 丝瓜豆腐鱼头汤 | 108 椒盐里脊 | 115 椒盐柳叶鱼 |
| 103 黄芪红枣鲈鱼 | 109 虾仁洋葱蛋 | 116 什锦凉粉 |
| 103 鱼香排骨 | 109 核桃蛋花汤 | 116 酱炒白菜回锅肉 |
| 105 黑胡椒蘑菇面 | 111 三杯杏鲍菇 | 116 红烧猪蹄 |
| 105 西红柿肉丝炒板条 | 111 菠菜鸡蛋 | 117 紫菜蛋卷 |
| 105 蒜苗腊肉炒面 | 111 肉丝银芽汤 | 117 蛋黄炒南瓜 |
| 106 小白菜猪肉片 | 113 秋葵炒虾仁 | 118 煎蛋卷 |
| 106 茄子猪肉 | 113 山苏炒小鱼干 | 118 韩式炒乌龙 |
| 106 芹菜猪肉水饺 | 113 蚝油鸡柳 | 118 什锦猪肝面 |
| 107 蒜苗炒肉 | 114 醋熘白菜 | 119 红酱对虾意大利面 |
| 107 香菇扣肉 | 114 花菜彩蔬小炒 | 119 南瓜面疙瘩 |
| 108 花生猪蹄汤 | 114 烩三鲜 | 120 孕期五、六月阳光孕动 |
| 108 炒姜丝肉 | 115 海带炖鸡 | |

Part 5

孕期七、八月精选食谱&阳光“孕”动

- | | | |
|------------------------|--------------|----------------|
| 124 7月孕期所需营养：
“脑黄金” | 133 冰糖五彩玉米羹 | 143 西红柿沙拉 |
| 124 8月孕期所需营养：
碳水化合物 | 133 木耳粥 | 143 丝瓜瘦肉汤 |
| 125 山药鱼头汤 | 135 酸辣汤面 | 144 蜜汁豆干 |
| 127 虱目鱼米粉 | 135 什锦面疙瘩 | 145 红枣木耳瘦肉汤 |
| 127 清蒸黄鱼 | 135 葱白炒木耳 | 145 麻油猪肝汤 |
| 127 橙香鱼排 | 137 生姜羊肉粥 | 145 圣女果百合猪肝汤 |
| 128 红豆燕麦粥 | 137 烤什锦菇 | 146 三丁豆腐羹 |
| 128 香菇鱼片粥 | 137 双鲜金针菇 | 146 豆芽炒肉丁 |
| 128 当归枸杞面线 | 138 木耳肉片汤 | 146 冬瓜干贝汤 |
| 129 鱼肉胡萝卜汤 | 138 什锦香菇丝 | 147 豆豉双椒 |
| 129 清炖珍珠斑 | 138 木耳炒金针 | 147 竹笋煨鸡丝 |
| 131 小卷面线 | 139 姜丝炒牛肉 | 149 豆腐肉饼 |
| 131 莲藕排骨汤 | 139 土豆炖牛肉 | 149 地黄老鸭煲 |
| 131 煮藕片 | 141 牛肉萝卜汤 | 149 水晶猪蹄 |
| 132 火腿沙拉 | 141 南瓜胡萝卜牛腩饭 | 150 田园烧排骨 |
| 132 小米蒸排骨 | 141 清炖牛肉 | 150 何首乌排骨汤 |
| 132 火腿煎饼 | 142 百合炒肉片 | 150 青木瓜炖猪蹄 |
| | 142 豉汁蒸排骨 | 151 南瓜煎饼 |
| | 142 清炒脚筋 | 152 孕期七、八月阳光孕动 |

Part 6

孕期九、十月精选食谱&阳光“孕”动

156	9月孕期所需营养： 膳食纤维	164	香菇炒西蓝花	173	雪菜笋片汤
156	10月孕期所需营养： 硫胺素	164	金针鸡丝汤	174	三杯米血鸡
157	牛肉蔬菜卷	164	当归鲈鱼汤	175	水晶冬瓜
158	奶油玉米笋	165	板栗双菇	175	甜椒炒牛肉丝
158	葱椒鲜鱼条	165	西蓝花烧双菇	176	丝瓜金针菇
158	冬笋姜汁鸡丝	166	牛奶烩生菜	176	西红柿炖豆腐
159	洋葱炒丝瓜	166	牛奶洋葱汤	176	清蒸茄段
159	鱼香豆干	166	肉片粉丝汤	177	丝瓜熘肉片
160	西红柿鸡蛋汤	167	豆豉炒牛肉	177	胡萝卜牛肉丝
160	凉拌苦瓜	167	松仁拌上海青	179	清蒸丝瓜蛤蜊
160	珍珠三鲜汤	169	黑麦汁鸡肉饭	179	白萝卜炖羊肉
161	红烧豆腐	169	黄豆猪蹄汤	179	蒜泥白肉
161	凉拌茄子	169	果仁肉丁	180	牛肉笋丝
162	西芹炒百合	170	珊瑚白菜	180	清汤羊肉
162	香肥带鱼	170	鱼香茄子	180	牛肉粥
162	腰果虾仁	170	木耳豆腐汤	181	黄豆烧牛肉
163	当归羊肉汤	171	凉拌干丝	181	土豆烧牛腩
163	山药奶肉羹	171	金菇爆肥牛	182	孕期九、十月阳光孕动
		173	透抽时蔬卷		
		173	扒银耳		

Part 7

孕期十月注意事项

186	孕期十月注意事项 (一)
187	孕期十月注意事项 (二)
188	孕期十月注意事项 (三)
189	孕期十月注意事项 (四)
190	孕期十月Q & A







part 1

食材常识 大汇集

本单元收录了几种最常出现在月子餐的食材，针对其营养、挑选方式、清洗以及保存方式通通做了详尽介绍。

包菜



包菜具备B族维生素、维生素C、钙、钾、磷及膳食纤维等营养素，更含有丰富的人体必需微量元素，其中钙、铁、磷的含量在各类蔬菜中名列前茅，又以钙的含量最为丰富，对人体非常有益。

挑选方法

选购冬季包菜时，要选择拿起来沉甸甸且外包叶湿润有水分的；选购春季包菜时，要挑选菜球圆滚滚且有光泽的。选购切成两半的包菜时，要挑选切面卷叶形状明显的。

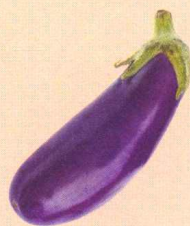
准备工作

剥包菜时，先将菜根切去，再一张一张剥下来，不要使用包菜最外面的包叶，菜叶要用流水冲洗干净。切包菜时不要顺着叶脉方向切，要与叶脉成直角方向切。用包菜做宝宝的断乳食物时，要将菜心及周围的坚硬部分挖去，去除外包叶，将菜叶剥下来使用，最好将菜叶上的主叶脉也切去，这样才能做出软嫩的宝宝断乳食物，并有利于宝宝食用和消化。

保存方法

外包叶可以保护内叶不受损伤，所以不要摘掉外包叶。将包菜用保鲜膜或报纸包好放入塑料袋中，在冰箱冷藏或放入储藏室保存。

茄子



茄子营养价值极高，包含维生素A、B族维生素、维生素C、磷、钙、镁、钾、铁及铜等营养素。茄子的含水量极高，有90%都是水分，富含膳食纤维，其紫色外皮更含有多酚类化合物以及花青素。花青素拥有超强的抗氧化能力，能稳定细胞膜构造，可保护动、静脉内皮细胞免受自由基的破坏。

挑选方法

挑选茄子时，外皮以亮紫色为首选，果形必需完整有光泽且没有损伤，白色果肉饱满、有弹性，而且蒂头包莖没有分叉，这样的茄子不仅较新鲜，口感也较嫩。若是选择尾部膨大的茄子，口感通常会较老。

准备工作

茄子清洗时，必须置放在流动的小水流下，用软毛刷轻轻刷洗，将表面的尘土、脏污刷除后，再用小水流冲洗干净。茄子的外皮蕴含丰富的花青素及营养，刷洗时需控制力道，以免破坏茄子的营养。

保存方法

茄子表皮覆盖着一层蜡质，不仅使茄子发出光泽，还具备保护茄子的作用，一旦蜡质层被损害，便容易腐坏变质。若不是立即食用，不要用水刷洗，置放在阴凉通风处，不要遭受碰撞，可保存2到3天。